

Balance et coach



L'offre «**Balance and Coach**» est une invitation à recevoir un accompagnement en période de pandémie.

L'offre est pour tout le monde, quel que soit le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle ou la religion et la nationalité.

La société a beaucoup changé ces dernières années. Les défis croissants de notre vie quotidienne nous laissent dans un chaos apparent, de l'agitation et de la peur. Partout dans le monde, les gens vivent la pandémie différemment et chacun cherche sa propre façon de la gérer.

La situation est-elle troublante, vous semble-t-elle chaotique et instable?

Les rencontres avec les gens se font de plus en plus rares et la solitude s'infiltré lentement dans votre quotidien?

Vous pouvez également utiliser le temps de manière positive et vous développer davantage.

Nous venons d'atteindre un point très passionnant de notre histoire mondiale. Vous n'êtes pas seuls, de plus en plus de gens ressentent maintenant le besoin profond de changer nos valeurs, notre avenir et le monde.

- Vous souhaitez vous développer davantage et vous recherchez des sujets possibles?
- Voudriez-vous pratiquer sur votre conscience
- Souhaitez-vous donner à vos pensées une force positive?

- Est-ce que vous ressentez la solitude et avez besoin de quelqu'un à qui parler
- Avez-vous perdu quelqu'un et voulez parler de la mort?
- Etes-vous dans une phase de changement?
- Est-ce que vous vous adaptez trop et ne dites pas ce que vous pensez vraiment?
- Est-ce que tu fais vraiment ce que tu aimes faire ou tu veux essayer quelque chose de différent?
- Avez-vous du mal à dormir?
- Avez-vous du mal à vous exprimer verbalement pour parler à votre partenaire et pour exprimer vos besoins?
- Aimeriez-vous mieux comprendre le rôle de la mère / du père dans le monde d'aujourd'hui et apprendre à être plus conscient de vos tâches dans votre famille?
- Vous souhaitez un accompagnement et un échange sur des problématiques éducatives pour que votre enfant apprenne à mieux comprendre?

Offre spéciale pour les personnes de plus de 65 ans

Les retraités sont émotionnellement affectés par la pandémie et l'isolement mène à la solitude. Faire face à cela n'est pas facile, c'est pourquoi je propose également une offre où je développerai un concept de protection spécifiquement adapté que je communiquerai par téléphone.

Offre spéciale pour les femmes:

- Vous voulez en savoir plus sur votre force en tant que femme? Mieux connaître vos forces et votre source de vie?
- Avez-vous été fatigué et apathique en permanence depuis plusieurs semaines ou mois?
- Êtes-vous monoparentale et avez du mal à accepter ce rôle?
- Avez-vous trop peu d'échange de femme à femme?
- Etes-vous simplement curieuse et voulez en savoir plus sur le fait d'être une femme?

Offre spéciale pour les artistes:

- Vous manquez la scène?
 - Votre environnement culturel se retire?
 - Vous n'avez pas assez d'échanges artistiques?
 - Vous avez des soucis financiers?
- J'offre du coaching de vie pour les travailleurs culturels en crise
Ensemble, nous trouverons des solutions créatives.

Offre spéciale pour les personnes handicapées

Le sujet de l'inclusion me tient à cœur. C'est pourquoi je souhaite proposer cette offre aux personnes souffrant de troubles mentaux et cognitifs.

Vivez-vous dans une institution, en colocation ou avec vos parents et souhaitez communiquer sous une forme (non verbale) à quelqu'un en dehors de ce cercle?

Qu'est-ce que j'offre

- Conversations de personne à personne
- Conseil de vie individuel pour une personne
- Supervision pour les groupes
- Conseils et accompagnement spirituels
- Formation personnelle

Cible

Renforcez votre conscience et votre intuition.

Recherchez votre chemin de vie individuel.

Vous serez sensibilisé de manière créative à vos ressources et à vos expériences de vie. Grâce à la pleine conscience et au respect de vous-même, vous apprendrez à mieux connaître vos propres limites.

Ensemble, nous rechercherons des solutions constructives individuelles. Toujours dans le but de trouver les bonnes réponses pour votre développement.

Entretien initial

Au début, nous nous réunissons pour une première réunion sans engagement. Cette conversation consiste à comprendre la situation et à esquisser ensemble les problèmes et les conflits qui vous accablent et à les mettre sur papier. Nous apprenons à nous connaître et nous sentons si je suis la bonne personne pour votre préoccupation. Les moyens possibles de travailler ensemble sont discutés. Chaque session est conçue individuellement pour chaque personne.

Mon offre

- des conversations
 - approches de solutions constructives
 - Approches de solution orientées ressources
- Exercices de pleine conscience
- développer des pensées positives
 - Souffle et mouvement, soulage les tensions grâce aux séquences de respiration et de mouvement
 - Souffle et voix, soulage les tensions grâce à des exercices de respiration et de voix.
 - Théâtre et improvisation, jouer des scènes de la vie et chercher des solutions créatives.
 - Peinture, design et travail créatif en lien avec votre sujet
- .Méditations dans la nature avec une promenade ensemble.
- Méditation dans l'espace en silence

-Jouer des cartes de tarot

Qui je suis

Je suis pédagogue social et j'ai étudié au lycée technique supérieur d'éducation curative et de thérapie sociale à Dornach. Pendant plusieurs années, j'ai travaillé dans diverses institutions avec des adultes ayant des déficiences mentales et cognitives et avec des personnes ayant des problèmes de toxicomanie et des déficiences psychologiques et dans des écoles spéciales avec des jeunes avec des déficiences sociales et cognitives. Mon premier travail est d'actrice, d'éducateur de mouvement et de réalisateur et je suis dans la scène libre depuis deux décennies. J'ai beaucoup voyagé dans ma vie et j'ai vécu au Mexique, au Pérou, au Brésil, à New York et à San Francisco. J'étais en contact avec les artistes respectifs de la région et j'étais impliqué dans des projets. Les voyages inspirants pour moi ont été l'Inde, l'Égypte, le Maroc, l'Europe de l'Est et les Balkans. Toutes ces expériences ont conduit au fait que mes connaissances et mes expériences se sont élargies. Mes horizons sont restés ouverts à une grande variété de cultures, de mentalités, d'histoires et de modes de vie et continuent de m'inspirer et de me façonner positivement à ce jour.

Ma motivation

Dans ma vie, j'ai beaucoup appris grâce à mes expériences. C'était ma plus grande école. J'aime l'idée du coaching de vie pour aider les gens à trouver et maintenir «l'équilibre» et à les accompagner dans leur démarche. Pour moi, cette tâche signifie m'immerger dans un processus créatif avec la personne en face de moi.

Comment ai-je proposé cette offre?

Au cours des dernières décennies, j'ai rencontré et connu des amis, des connaissances et des personnes de cultures et de générations différentes dans mon environnement. Ils cherchaient des réponses et m'ont fait part de leur mécontentement. Ils m'ont choisi comme auditeur et interlocuteur. L'écoute a eu un effet positif sur eux et une atmosphère créative constructive s'est développée. La conversation et l'échange ont naturellement donné lieu à un nouveau niveau de clarté et d'orientation. Ce changement de conscience les a aidés à poursuivre courageusement leur mode de vie avec une force vitale retrouvée.

J'aimerais donc me consacrer à cette tâche et donner plus d'espace à ces rencontres. Je vous accompagnerai dans votre recherche de votre chemin individuel dans la vie, renforcerai votre conscience et votre intuition. Vous trouvez votre calme intérieur authentique et bougez dans votre satisfaction spirituelle personnelle.

Si j'ai suscité votre intérêt, contactez-moi sans engagement

Mme. Sommer

Tél: 078 790 00 12 (du lundi au vendredi de 9h à 11h)

Email: balance-coach@protonmail.com

Langues

L'offre peut être présentée en allemand, français, espagnol, portugais et anglais.

Finances

Lors de la réunion initiale, nous discuterons du nombre de séquences que vous souhaitez investir pour vous-même. Le prix est basé sur vos possibilités financières.